

Mode

GAYA HIDUP KELUARGA MODEN

BERJUANG
DEMI
PALESTIN
»10



Kanser boleh
dicegah melalui
amalan gaya
hidup sihat dan
pengesanan awal.



CEGAH SERANGAN KANSER

Serangan kanser wanita

Kaedah saringan mampu mencegah di peringkat awal

sihat

Oleh MARIATUL QATIAH ZAKARIA
maria.zakaria@utusan.com.my

KANSER bukanlah satu penyakit baharu yang dikesan semakin kerap 'menyerang' masyarakat hari ini, malah dikategorikan sebagai 'pembunuh senyap'.

Statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 2008 mendedahkan, kadar kematian disebabkan kanser adalah sebanyak 13 peratus iaitu melibatkan 7.4 juta kematian di seluruh dunia dan kadar ini dijangka meningkat kepada 13.1 juta menjelang tahun 2030.

Menurut Pakar Perunding Kanan Obstetrik & Ginekologi, Hospital Serdang, **Dr. Andi Anggeriana Andi Asri**, walaupun kanser merupakan satu penyakit maut, tetapi boleh dicegah sekiranya individu tersebut melalui pengesanan awal.

Tambah beliau, kanser juga boleh dicegah melalui amalan gaya hidup sihat dan boleh dirawat sekiranya dikesan lebih awal.

Katanya, kanser boleh menyerang pelbagai organ dalaman dan dalam hal ini, wanita merupakan golongan yang perlu berhati-hati dan memberikan lebih perhatian kepada tubuh masing-masing kerana terdapat empat jenis kanser yang lazimnya kian kerap 'menyerang' kaum wanita.

"Mengikut statistik yang dikeluarkan *Globocan 2012*, di Malaysia, kanser payu dara merupakan kanser nombor satu yang menyerang golongan Hawa dan lebih daripada 70 peratus kes kanser payu dara yang berlaku kepada wanita tidak diketahui faktor-faktor risiko yang boleh dikenal pasti.

"Apa yang pasti, kanser payu dara lebih menyerang kaum Hawa jika dibandingkan dengan golongan lelaki yang mana peratusannya hanya satu peratus sahaja. Bagi penyakit ini, risikonya lebih tinggi sekiranya individu tersebut mempunyai sejarah keluarga yang menghidap kanser,

"Selain kanser payu dara, golongan wanita turut terdedah kepada kanser usus, pangkal rahim, dan ovari," ujarnya ketika menyampaikan ceramah berkaitan *Kanser Wanita: Kaedah Saringan Terkini di Malaysia* di Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Selangor, baru-baru ini.

Ulas beliau, setiap satu penyakit kanser akan mempunyai tanda-tanda awal seperti kanser payu dara kemungkinan akan ada ketulan pada payu dara, keluar cairan berdarah daripada puting, pembesaran kelenjar di ketiak, dan kedutan pada kulit di payu dara.



**DR. ANDI
ANGGERIANA ANDI
ASRI**

Bagi kanser pangkal rahim pula, antara tanda-tanda yang dikesan pesakit seperti mengalami lelehan pada faraj, rasa sakit semasa melakukan hubungan seks, pendarahan dari faraj antara haid dan selepas hubungan seks, pendarahan dari faraj selepas putus haid, dan sakit pada bahagian pelvis dan berasa letih.

Dr. Andi turut menjelaskan, bagi pesakit kanser rahim pula, mereka akan merasa senggugut atau sakit pada bahagian bawah perut dan pinggang yang berlaku sebelum datang haid dan mengalami kesakitan yang amat kuat pada bahagian pelvis dan juga ke bahagian pinggang. Mereka juga akan mengalami ketidaksuburan dan kemandulan, sakit ketika melakukan hubungan kelamin, dan berlakunya ketumbuhan.

Bagi kanser ovari jelasnya, tanda-tanda yang lazim akan dihadapi pesakit ialah seperti pendarahan faraj terutama jika telah menopause atau keluar keputihan yang berlebihan, sakit atau terasa tekanan di dalam pelvis atau di kawasan bawah perut serta antara bahagian tulang pinggul. Pesakit juga mengalami sakit belakang dan kembung yang mana kawasan bawah perut membengkak atau terasa penuh dan cepat rasa kenyang semasa makan, dan perubahan tabiat ketika dalam bilik mandi seperti membuang air kecil yang sangat kerap, sembelit atau cirit birit.

Yang pasti, hari ini dengan adanya teknologi terkini, Dr. Andi memberitahu, setiap satu penyakit kanser boleh dikesan

dengan melakukan pemeriksaan dan juga saringan secara berkala.

Bukan itu sahaja malah setiap individu juga boleh melakukan pemeriksaan sendiri dalam usaha melakukan pengesanan awal.

Kata Dr. Andi, semua wanita digalakkan melakukan ujian saringan kerana golongan ini, tidak kira muda atau pun tua berisiko tinggi terdedah kepada penyakit-penyakit kanser.

"Apa pun, kanser merupakan penyakit paling digeruni pada abad ini kerana muncul secara tiba-tiba dan membunuh secara rambang.

"Lebih banyak pengetahuan berkenaan penyakit ini, maka lebih senang untuk melindungi diri daripada dijangkiti.

"Nasihat paling baik ialah mengamalkan gaya hidup serta pemakanan yang sihat untuk menjamin kehidupan yang lebih baik bersama keluarga," katanya.

